

## Presseinformation

Januar 2024

### Stress und das Immunsystem: Wobenzym immun bietet Unterstützung



© Wobenzym immun

**Neues Jahr, neue Herausforderungen: Die guten Vorsätze können schnell dazu führen, dass man sich zu viel vornimmt. Stress kann dann zu einem ständigen Begleiter werden. Dauert der Stress länger an, kann dies erhebliche Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Umso wichtiger ist es, die Stressfaktoren im Griff zu behalten und auch das Immunsystem zu stärken. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Entspannung, Pflege und auch die Einnahme von Wobenzym immun können jetzt dabei helfen, fit und gesund zu bleiben.**

Stress ist die natürliche Reaktion des Organismus auf besondere Herausforderungen, im Grunde also sinnvoll und notwendig. Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin oder Noradrenalin werden ausgeschüttet, um die Leistungsbereitschaft kurzfristig zu erhöhen. Halten stressige Situationen allerdings zu lange an, kann es zu einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt kommen, das auf Dauer die reibungslosen Abläufe im Körper behindern und das Risiko von Erkrankungen erheblich vergrößern kann. Das Stresshormon Cortisol wirkt zwar für den Moment entzündungshemmend, unterdrückt

aber auch die natürliche Abwehrreaktion des Körpers. Gerade in herausfordernden Zeiten ist es also umso wichtiger, dauerhaftem Stress entgegenzuwirken und das Immunsystem zu unterstützen.

## 10 Tipps zur Stärkung des Immunsystems:

1. **Ausreichend Schlaf:** Schlaf ist essenziell für Regenerationsprozesse des Körpers und für die Bildung von Abwehrzellen. Wie viel Schlaf jeder benötigt, ist zwar individuell unterschiedlich, wichtig für einen erholsamen Schlaf ist jedoch ein regelmäßiger Schlafrhythmus.
2. **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten liefert dem Körper wichtige Nährstoffe. Besonders wichtig ist die Aufnahme von Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt und freie Radikale bindet. Es findet sich in Zitrusfrüchten und Beeren, aber auch in Paprika, Tomaten und einigen Kohlsorten. Vitamin E (beispielsweise aus Sonnenblumenöl oder Eigelb) schützt die Zellen vor oxidativem Stress.
3. **Ausreichend trinken:** Eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens ein bis zwei Litern täglich über den Tag verteilt ist notwendig für viele Körperfunktionen, unter anderem ein intaktes Immunsystem.
4. **Sport und Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dabei, Stress abzubauen. Wer regelmäßig Ausdauersportarten ausübt oder spazieren geht, stimuliert zudem sein Immunsystem und kann es so in seiner Funktion unterstützen.
5. **Stressmanagement:** Techniken wie Meditation, Yoga und Atemübungen bieten in stressigen Phasen erholsame Auszeiten.
6. **Outdooraktivitäten:** Neben der Aufnahme von frischer Luft haben Outdooraktivitäten einen weiteren Vorteil: Mithilfe von Sonnenlicht bildet der Körper wichtiges Vitamin D3, das eine antiinflammatorische Wirkung haben kann.
7. **Lachen:** Beim Lachen wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Dieses bremst die Produktion von abwehrschwächenden Stresshormonen und erhöht gleichzeitig die Aktivität der Abwehrzellen.
8. **Soziale Unterstützung:** Gemeinsame Aktivitäten mit Freunden und Familie oder das Teilen von Sorgen können emotionalen Stress reduzieren.
9. **Hygiene und Pflege:** Regelmäßiges Händewaschen und Desinfektion kann das Risiko von Infektionen reduzieren. Benetzen der Nasenschleimhaut mit Salzlösung beispielsweise hält diese feucht und unterstützt ihre Selbstreinigung. Wer Gaumenmandeln immer wieder vorbeugend mit Kräutertees spült, befreit diese von möglichen Erregern. Und nicht zuletzt stellt das Mikrobiom einer gut gepflegten und gesunden Haut ebenfalls eine Barriere für mögliche Krankheitserreger dar.
10. **Wobenzym immun:** In Situationen oder Lebensphasen, in denen das Immunsystem besonders gefragte ist, kann das Nahrungsergänzungsmittel Wobenzym immun eine wertvolle Unterstützung bieten.

Wobenzym immun kann dem Körper zur Ergänzung der normalen Ernährung wichtige Nährstoffe zur Verfügung stellen. Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt das Immunsystem mit einer speziell entwickelten Kombination aus Vitaminen sowie Mineralstoffen und enthält die pflanzlichen Enzyme Papain und Bromelain. Außerdem enthält Wobenzym immun Bioflavonoide aus Traubenkernextrakten, das Polyphenol Quercetin und wertvolle Beta-Glucane. Vitamin D3, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems, Vitamin C zudem zu einer Verringerung der Müdigkeit bei. Vitamin C, Vitamin E, Selen und Zink können außerdem dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

### **Wichtig: Verzehr der Tabletten außerhalb der Mahlzeiten**

Das Nahrungsergänzungsmittel Wobenzym immun entfaltet seine Vorteile optimal durch die Aufnahme der Nährstoffe im Darm. Deshalb sollten die Tabletten mindestens 30 bis 60 Minuten vor oder mindestens 90 Minuten nach einer Mahlzeit unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit verzehrt werden.

### **Verzehrempfehlung**

2 × 3 Tabletten pro Tag mit reichlich Flüssigkeit unzerkaut verzehren.

### **Hinweise**

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Dieses Produkt enthält Stoffe, die aus Ananas und Papaya gewonnen werden. Bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten oder bei bekannten Blutgerinnungsstörungen sollte der Verzehr mit dem Therapeuten oder Apotheker abgestimmt werden.

### **Wobenzym immun magensaftresistente Tablette**

Vitamin C, Vitamin D3, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin E, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**Zutaten:** Tablettenkern: Füllstoff Cellulose; beta-Glucane aus *Saccharomyces cerevisiae*; Papain (enthält **Sulfite**); Vitamin C; Füllstoff Hydroxypropylcellulose; Traubenkern-Extrakt (Polyphenole); Bromelain; Quercetin; Vitamin E; Zinkcitrat; Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Siliciumdioxid; Natriumselenit; Vitamin D3. Tablettenüberzug: Ethylcellulose; Kalziumkarbonat; Hydroxypropylmethylcellulose; Isomalt; mittelkettige Triglyceride; Natriumalginat; Ölsäure; Hydroxypropylcellulose; Aroma; Stearinsäure.

Nicht über 25 °C aufbewahren. Vor Licht und Feuchtigkeit schützen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Mucos Pharma GmbH & Co. KG, Mirastr. 17, 13509 Berlin

Wobenzym immun ist gluten- und lactosefrei.

**Wobenzym immun magensaftresistente Tabletten sind in Packungen zu 60, 120 oder 240 Stück in Apotheken erhältlich.**

>> [Download Bilddaten](#)

**Weiterführende Links:**

[Immunsystem unterstützen](#)

[Wobenzym immun – für eine starke Immunabwehr](#)

## MUCOS Pharma GmbH & Co KG

Wobenzym immun ist eine Marke der MUCOS Pharma GmbH & Co. KG. Das 1949 gegründete Unternehmen ist führend auf dem Gebiet der Systemischen Enzymtherapie. 1957 übernahm der Biologe und Diplom-Kaufmann Karl Ransberger das Unternehmen. Er setzte auf ein Enzymprodukt, das er aus den USA mitbrachte: WoBe-Enzym, das auf die Anfangsilben der Entdecker Max Wolf und Helen Benitez zurückgeht und heute als Wobenzym vertrieben wird. Bis heute ist es ein zentrales Anliegen von MUCOS Pharma, die Systemische Enzymtherapie weltweit bekannt und zugänglich zu machen. Die Enzymprodukte der MUCOS Pharma werden in über 20 Ländern in Europa, Asien und Nordamerika vertrieben. Das Produktportfolio umfasst entzündungshemmende Arzneimittel, außerdem Nahrungsergänzungsmittel, z. B. zur Unterstützung der Regeneration oder des Immunsystems, sowie eine ergänzende bilanzierte Diät zum Diätmanagement bei onkologischen Patienten während und nach einer Chemo- und/oder Strahlentherapie und ein Kosmetikum zur Ergänzung der klassischen Enzymtherapie.

## PRESSEKONTAKT

### Christiane Viriyachitt

PR Mucos Pharma

CVPR

Philippsbergstraße 36 | D-65195 Wiesbaden

Tel.: +49 611 17474 72

c.viriyachitt@cvpr.de

### Cindy Thonhauser

Public Relations & Sustainability Manager

pro medico Handels GmbH

Liebenauer Tangente 6 | A-8041 Graz

Tel.: +43 664 620 09 50

cindy.thonhauser@promedico.at